

专家讲堂

中国工程院院士夏照帆——

皮肤保护你,也要呵护它

专家档案



夏照帆,中国工程院院士,海军军医大学第一附属医院烧伤外科主任医师、教授、博士生导师、长江学者、全军烧伤研究所所长。长期致力于烧伤的救治、教学和科研工作,领导的团队在烧伤并发症防治、创面修复和组织工程皮肤构建方面获得了系列研究成果。获国家科技进步一等奖1项、二等奖2项、三等奖1项以及其他省部级科技奖励19项。

皮肤是人体面积最大的器官,也是人体抵御外界侵袭的第一道防线,需要直接面对各种特殊环境及突发意外。掌握皮肤的相关知识,对保护皮肤健康十分重要。在这里,笔者从皮肤的基本结构、常见的皮肤损伤及处理方法、皮肤健康的日常护理3个方面,介绍皮肤的相关知识。

皮肤最外层是表皮,有丰富的神经末梢,能感知外界刺激,产生触觉、冷觉、温觉、痛觉等感觉。因表皮没有血管,损伤后不会出血。表皮下是真皮,有神经、血管、淋巴管、肌肉、毛囊、皮脂腺及大小汗腺等组织分布。皮肤损伤达真皮层时会出血,损伤达真皮深层时会留疤。真皮下是皮下组织,又称为“皮下脂肪层”,是一个天然的缓冲垫,能缓冲外来压力,保护内脏器官,同时能起到保存体温和储存能量的作用。皮肤附属器包括毛发、毛囊、汗腺、皮脂腺与指甲等。汗液和皮脂一起混合形成皮脂膜。皮脂膜作为天然屏障覆盖表皮,有锁住水分、润泽皮肤、阻隔外界物质渗入皮肤、抑制致病微生物生长的作用。此外,汗液还有调节体温和排泄废物的作用。

官兵常见的皮肤损伤包括烧伤、晒伤、冻伤、动物咬伤、皮肤擦伤、钝器伤、锐器伤等。

烧伤。广义的烧伤,指由火焰、热液、高温气体、激光、炽热金属液体或固体、电、化学物质等引起的组织损害。中小面积烧伤早期急救的主要原则是脱离现场和及时充分的冷疗。完整的冷疗包括“冲、脱、泡、盖、送”5个步骤:用冷水冲洗烧伤部位,降温止痛;用剪刀剪开衣物并轻轻脱掉;将烧伤部位放在冷水中持续浸泡,进一步降低烧伤程度;用干净的衣物或毛巾覆盖伤口;尽快将患者送至医院烧伤科治疗。一旦烧伤部位出现水泡或表皮脱落,说明损伤深度达到了真皮层,建议先引流水泡液、外用磺胺嘧啶银乳膏,然后对伤口进行包扎,注意要定期换药。全身大面积深度皮肤烧伤患者、在火灾中合并吸入性损伤或意外摔伤患者,应先维持呼

吸道通畅,排除全身其他致命性损伤,给予乳酸林格式液补液抗休克治疗,并及时送医。深度的皮肤烧伤,一般需要去除坏死皮肤组织,再进行植皮手术修复创面。

晒伤。晒伤属于烧伤的一种特殊类型,即皮肤接受强烈光线照射引起的急性损伤性皮肤反应。主要症状表现为皮肤红肿、灼热、疼痛,严重的会出现水疱、脱皮和糜烂,还可能伴有头晕、恶心、全身不适等中暑症状。发生晒伤后应及时进行局部冷敷,以缓解疼痛。如出现水疱,参考烧伤创面的处理方法。

冻伤。冻伤是低温寒冷侵袭所致的损伤。长时间处于相对低温(0℃~10℃)和潮湿的环境中,较容易发生冻伤,主要包括冻疮、战壕足等。如果长时间处在0℃以下的环境,可能导致冻伤或冻僵。耳朵、手、足等身体末梢部位血液流速较慢,加上有的部位经常裸露在外,在寒冷环境中更容易发生冻伤。战友们在寒冷潮湿的环境下执行任务时,要做好保暖工作,着防寒或防水服装,并涂抹防冻霜。已经发生冻伤时,可用40℃左右的温水浸泡冻伤肢体,促进血液循环。如冻伤症状较为严重,应及时就医治疗。

动物咬伤。动物咬伤主要包括蛇咬伤、犬咬伤、虫咬伤等。一旦被动物咬伤,建议及时送医。动物口腔及唾液内常存在多种致病的细菌或病毒,如狂犬病毒、破伤风杆菌、气性坏疽杆菌、梭状芽孢杆菌、螺旋体等,可造成伤口感染。如发生动物咬伤,要及时对损伤伤口进行清创消毒,并注射相关疫苗。另外,当伤口表浅时不要大意。有的动物会释放毒素,进入人体内可能造成全身脏器性损害。因此,一旦被有毒动物咬伤,应及时应用解毒药,快速阻止毒素的渗透和扩散。发生严重过敏性休克时,需要进行抗过敏、抗休克等循环呼吸支持治疗。

皮肤擦伤。皮肤擦伤在日常训练中较为常见,通常发生在手掌、肘部、膝关节、面部等部位。皮肤擦伤后可能会

沾染污物,应及时进行清创(用双氧水和生理盐水依次冲洗患处,再用碘伏对患处进行消毒,然后用抗生素软膏预防继发感染,或者用凡士林油纱覆盖包扎),建议每两天换药1次。一般的皮肤擦伤主要累及表皮和真皮浅部,能正常愈合,通常不会留瘢痕。

钝器伤。皮肤挫伤是常见的钝器伤,往往没有明显的皮肤表面出血症状,但可能形成皮下血肿,需要较长时间的消肿治疗。发生皮肤挫伤后,不能急于训练,否则血肿可能增大。建议24小时内冷敷,以减少局部出血和肿胀;24小时后热敷,促进消肿。如果局部出现红肿热痛症状,有可能会感染,可以用碘伏等消毒液浸湿纱布进行湿敷,并口服抗生素。如果已经形成脓肿,应遵医嘱进行治疗。

锐器伤。锐器伤指造成皮肤组织切割裂开的伤口。发生开放性伤口后,应立即对伤口进行压迫、止血、固定、包扎,并及时送至医院进行专科治疗。当皮肤缺损较大,损伤深度较深时,可能需要借助植皮手术或皮瓣手术进行修复。

日常生活中如何保护皮肤健康?建议战友们注意以下几点:

正确清洁皮肤。注意个人卫生,洗脸洗澡适度揉搓。虽然青年男性皮脂分泌旺盛,但也不建议使用强清洁力的清洁产品,更不要频繁去角质,否则

容易破坏皮脂膜,还可能导致角质层破坏,受外界刺激后容易出现瘙痒、发红等皮肤敏感症状。

做好保湿防晒。提高皮肤的含水量可以强化皮肤屏障。战友们清洁皮肤后,可以使用低刺激的保湿护肤品。在紫外线强烈的环境下活动和训练时,应做好防护,并在外露皮肤部位涂抹防晒霜,避免大面积皮肤直接暴露在高强度的阳光直射下。

养成良好习惯。日常饮食以清淡为主,少吃辛辣油炸食品,多吃水果蔬菜和蛋白质含量高的食物。建议每日进水量不少于2000毫升。香烟中含有一氧化碳、尼古丁和焦油均属于有毒有害物质,会对皮肤造成伤害;酒精对皮肤有刺激作用,且会影响皮肤代谢,建议战友们减少吸烟和饮酒。

尽量规律作息。每晚11点到次日凌晨2点,是皮肤细胞脱落和再生的活跃时间段。建议战友们尽量规律作息,保证充足睡眠,避免过度劳累,这样有助于维持强健的皮肤屏障。此外,建议大家加强运动,促进体内代谢及血液循环,加快体内毒素排出。

注意心理调适。很多皮肤病和情绪有关系。研究表明,不良情绪可能引起痤疮、斑秃和白癜风等;银屑病多发生在压力较大的人群。建议战友们培养积极的心态,出现不良情绪时积极调适,增强皮肤免疫力。

如何保护皮肤健康

正确清洁皮肤

注意个人卫生,洗脸洗澡适度揉搓。

做好保湿防晒

使用低刺激的保湿护肤品,在室外训练时注意防晒。

养成良好习惯

日常饮食以清淡为主,少吃辛辣油炸食品,多吃水果蔬菜和蛋白质含量高的食物。

尽量规律作息

保证充足睡眠,避免过度劳累。加强运动,促进体内代谢及血液循环。

注意心理调适

培养积极的心态,出现不良情绪时积极调适,增强皮肤免疫力。

制图/程泰睿

军医记事

在战略支援部队特色医学中心一间安静的超声诊室里,发生过许多“生死攸关”的故事。这些故事,很多都与医生杨蕾和她那双能探寻病魔蛛丝马迹的“慧眼”有关。

从原第四军医大学毕业后,杨蕾来到战略支援部队特色医学中心超声诊断科工作。超声诊断科是临床诊断的“眼睛”,临床医生往往需要借助超声影像报告来判断病情。为了能够出具准确的超声报告,杨蕾只要坐上诊室的椅子,握住超声探头,就会打起十二分精神。

“细致点儿,再细致点儿”“这里是盲区,要多扫描几遍”“发现疑点必须紧盯不放,不能留下任何隐患”“把握不准的地方都要认真查证随访”……她经常这样提醒自己。

一次,一名女军官因右下腹疼痛来医院就诊。医生怀疑是阑尾炎,开具了腹部超声检查单。杨蕾依诊断为患者进行腹部超声检查后,未发现明显异常。为了探寻病因,她继续为患者进行妇科超声排查,发现其盆腔处有肿块。杨蕾分析,患者的疼痛症状应该是盆腔肿物所致,如不及时治疗,可能导致严重后果。她果断发出报告,提示不是阑尾炎,疑似卵巢肿物。这张报告单不仅帮助临床医生正确诊断了病情,也为后续治疗争取了时机。

她经常和同事们说,每出一份报告,每作出一个结论,都是一张“生死判决书”;作为超声科医生,必须心细如发、慎之又慎,对官兵负责,对患者负责。上班时间,她不敢有丝毫放松,每天从昏暗的诊室出来,眼睛都熬得通红。下了班,她又跑到住院部,翻看患者的病历报告,与超声诊断报告进行印证。每周末,她还会对一些不确定病情的患者进行随访,并将跟踪到的病例资料整理成册装进档案袋。如今,黄色牛皮纸的档案袋已经堆满了家里的书房。

日复一日、年复一年,检查床上的人来来去去,杨蕾也在脑子里装上了一个存有各种病例影像资料的“数据库”。她很少能记住患者的脸,但只要一看到屏幕上的影像,基本能判断出患者的大致情况。和杨蕾共事多年的医生李成林说,她不只是临床的“眼睛”,她那双眼睛就像雷达一样,能迅速找到病魔。

一次,杨蕾在为某部战友们做超声筛查时发现,战士小肖的肾脏有些异常。虽然超声影像显示和囊肿有些类似,但出于医者的职业敏感,她还是一遍一遍地扫描。最终她判断,小肖很可能是患上了肾脏肿瘤。情况紧急,不容耽搁。杨蕾第一时间向单位报告。医院立即开通绿色通道,为小肖进行手术。从诊断到切除肿瘤,仅用了一周时间。

作为一名军医,除了日常接诊,杨蕾还经常随单位组织的医疗队到基层部队巡诊。

一次,杨蕾在新疆某基地巡诊时,汽车驾驶员小赵因腹部不适前来问诊。杨蕾检查后,建议他住院治疗。小赵沉默了一会儿说:“最近任务较重,这个节骨眼上我不想离开岗位。”战士朴实的话语,让杨蕾鼻子发酸。她在心里告诉自己,一定要竭尽所能守护好战友们的

健康。

去年6月底,杨蕾到戈壁深处执行医疗帮扶任务。到达帮扶单位后,她和医疗队员第一时间携带医疗设备赶赴出诊营区,为一线官兵提供健康检查、诊断咨询等服务。

在搭建的简易诊室里,杨蕾一丝不苟地为官兵做检查。检查结束后,得知某边防旅10多名战士因值班未能如期体检,杨蕾便携带超声医疗设备前往值班地点,为战友们补检。紧凑的行程让她一直处于“上发条”状态,一个巡诊点的工作刚结束,便立即奔赴下一个巡诊点。10天的巡诊时间,杨蕾和医疗队的同事们跑了26个边远点位。每到一地,她都会留下自己的联系方式,并告诉大家:“只要医疗队还没走,驻地官兵随时可以来做检查。”

在多年的工作中,杨蕾不仅严谨细致,还十分暖心。做腹部超声需要空腹,有糖尿病患者和老年患者来就诊时,她就会提前两个小时到达诊室,让患者早早做完完赶紧去吃饭。每天她都会嘱咐患者多喝水、不要憋尿、不要久坐;但为了减少患者的等待时间,她经常一坐就是一天……她说:“作为一名军医,只要患者康复,我就有巨大的幸福感,再苦再累也心甘情愿。”

一名军医的「慧眼」

刘殿如

心理调适方法多

■本报记者 孙兴维 特约记者 王均波

心理讲堂

每个人都会产生心理困惑和不良情绪,如果不能及时有效进行调节,可能发展成心理问题,影响身心健康。联勤保障部队第984医院心理专家师秀芳总结了一些心理调适方法,希望能帮助战友们提高情绪管理能力,以良好的心理状态投入到工作和训练中。

换个角度看问题。有的战友考核成绩不理想时,会产生“我不行,我不够好”等消极想法,导致情绪低落、自信心丧失。这样的负性认知容易触发忧郁、自卑等不良情绪,严重的还可能引发躯体不适。决定不良情绪严重程度的根本因素是个体的认知水平。因此,当战友们遇到困境或挫折时,可以换个角度看问题,比如用“我还有进步的空间”“我可以再努力一些”等积极正面的想法,代替“我不行,我不够好”等负面想法。

正确评估自己。有的战友在工作过程中过分追求完美,还没开始行动就已经在为未来可能出现的问题而紧张和焦虑,甚至导致心理失衡。在完成工作的过程中,一旦不能达到完美标准,

又觉得自己不如别人,陷入自我否定中。建议战友们学会正确评估自己,认清自己的优缺点,接纳自己的不完美。在面临难度较高的任务时,敢于挑战;工作中偶尔出现失误时,及时调整自己的情绪状态,并在行动过程中不断反思总结,优化提升,从而获得满足感、成就感和价值感。

做好情绪管理。人在遭遇挫折后,不可避免地会产生一定的负面情绪。当战友们察觉到自己的负面情绪时,要尽早选择合适的方式进行疏导,比如将积蓄的负面情绪表达出来,以免发展成严重的心理问题。下面,为战友们介绍几种调节情绪的方法。

仪式告别法。准备一张纸,把不愉快的事情记录下来,然后把这张纸撕成碎片,与负面情绪告别。

“喊山”法。对着大山、蓝天、树木等,喊出自己想说的话,将负面情绪宣泄出来。喊话时可以多喊几次,比如先用近100%的力气喊话,休息一会后,再用60%~80%的力气喊话。

“枕头”法。准备一个或几个柔软蓬松的枕头,把面前的枕头想象成负面情绪的源头,然后用力揉捏或捶打枕头。

运动疗法。人在进行有氧运动时,可以产生快乐因子“多巴胺”。当

战友们察觉自己存在负面情绪时,可以通过打球、跑步等方式,将悲伤、愤怒、压抑等情绪释放出来,从而保持心情舒畅。

倾诉疗法。倾诉的主要目的是宣泄情绪,得到理解、支持和帮助。倾诉还会促使我们回顾事情发生的过程,并对这个事情进行思考。当心情不好或遭遇挫折时,不妨多与信任的、关系亲密的战友聊聊天、谈谈心,这样可以使紧张、郁闷等情绪得到有效缓解。

音乐疗法。音乐对情绪有很大的影响力。音乐疗法是通过音乐来改变人的情绪状态。在情绪烦躁、注意力不集中或睡眠不佳时,可以根据自己的心境和喜好,选择不同旋律、节奏的音乐进行放松。

主动寻求心理支持。个别战友对主动求助存在误解,认为接受心理帮助是脆弱的表现,或者害怕被人贴上负面标签,而将负面情绪深埋于心;等到负面情绪累积到无法承受时,才寻求心理帮助。这样容易错失心理干预的最佳时机,延长心理恢复周期。建议战友们拓宽自己的心理求助渠道,当负面情绪无法通过自我调适缓解时,主动寻求心理骨干、单位军医、专业心理咨询师的帮助。



火线救治

近日,第77集团军某旅模拟战场环境,组织官兵开展卫勤保障演练,提升官兵的一线应急救援水平和战时卫勤保障能力。图为卫生员在对“伤员”的头部进行止血包扎。

张博阳摄